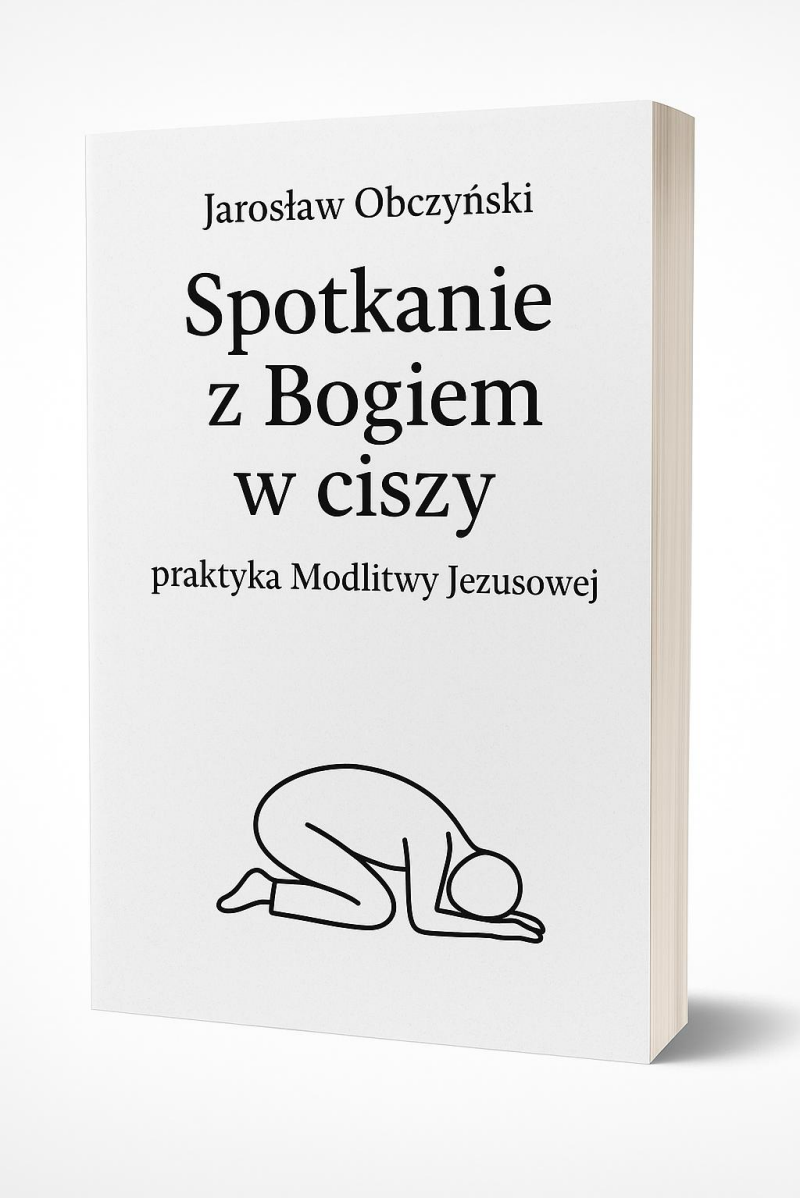


**Spotkanie z Bogiem w ciszy…**

***Krótki przewodnik modlitwy serca***

**Autor:** Jarosław Obczyński

*„W Nim żyjemy, poruszamy się i jesteśmy.” (Dz 17,28)*

# Jak się modlić

## 1. Klasyczna formuła

**„Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną, grzesznikiem."**
To najstarsza i najpełniejsza wersja. Zawiera:

- Imię Jezus – imię Zbawiciela, które samo w sobie jest modlitwą.
- Chrystus – wyznanie, że Jezus jest Mesjaszem.
- Syn Boży – akt wiary w Jego Bóstwo.
- Zmiłuj się nade mną, grzesznikiem – prośba o miłosierdzie i pokorna postawa celnika z Ewangelii.

## 2. Krótsze wersje

W tradycji spotyka się różne formy:

- „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną."
- „Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną."
- „Panie, zmiłuj się nade mną." (używana także w liturgii jako *Kyrie eleison*).
- „Boże wejrzyj ku wspomożeniu memu, Panie pośpiesz ku ratunkowi memu" – wg św. Jana Kasjana.
- „Panie Jezu" – prostota proponowana przez świętych ascetów.

Zasada: wybierz jedną formę i bądź jej wierny – to pomaga, by modlitwa zapuściła korzenie w sercu.

## 3. Sens wezwania

Wezwanie łączy w sobie uwielbienie i prośbę:

- Pierwsza część („Panie Jezu Chryste, Synu Boży") – adoracja, uznanie władzy i chwały Jezusa.
- Druga część („zmiłuj się nade mną, grzesznikiem") – pokorne błaganie o miłosierdzie.

Dlatego ta modlitwa jest pełna: zawiera wiarę, uwielbienie i skruchę.

## 4. Moc imienia Jezus

Tradycja chrześcijańska uczy, że imię Jezus samo w sobie jest modlitwą i obecnością.

- „Nie ma w żadnym innym zbawienia" (Dz 4,12).
- Powtarzanie imienia Jezusa otwiera serce i sprowadza pokój.

## 5. Jak wypowiadać wezwanie?

- Powoli, z wiarą, nie mechanicznie.
- Można łączyć z oddechem (np. przy wdechu: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży", przy wydechu: „zmiłuj się nade mną, grzesznikiem").
- Z czasem słowa same wnikają w serce i powtarzają się w nas wewnętrznie.

# Wprowadzenie w Modlitwę Jezusową

## 1. Postawa duchowa

Modlimy się jak biblijny celnik i niewidomy – z pokorą i wiarą, prosząc o miłosierdzie i duchowe otwarcie oczu na Bożą chwałę.

## 2. Cztery kluczowe zasady

- Nie rozważaj,
- O niczym nie myśl,
- Niczego sobie nie wyobrażaj.
- Wystarczy powtarzać formułę i trwać świadomie w Bożej obecności.

## 3. Obecność Boża

Bóg zawsze jest obecny, niezależnie od naszych stanów wewnętrznych. „W Nim żyjemy, poruszamy się i jesteśmy" (Dz 17,28).

## 4. Codzienna wierność

Wyznacz codzienny czas i miejsce na modlitwę. Regularność i wierność praktyce są kluczowe.

## 5. Bezruch ciała i milczenie serca

- Bezruch – fizyczna postawa skupienia i trwania.
- Milczenie – wewnętrzne uspokojenie, wyciszenie emocji i myśli wobec obecności Boga.
- W przypadku rozproszeń – nie walcz z nimi siłowo. Zignoruj je spokojnie i powróć do modlitwy.

## 6. Prostota

Modlitwa Jezusowa to droga prostoty i głębi. Powolne, pokorne powtarzanie jednego wezwania prowadzi nas do głębokiej jedności z Bogiem. Z modlitwy ustnej staje się modlitwą serca.

## 7. Kierownictwo duchowe

Tradycja hezychastyczna mocno podkreśla rolę przewodnika duchowego. Doświadczenie modlitwy może nieść ze sobą zarówno pocieszenia, jak i trudności, dlatego warto szukać wsparcia w rozmowie z kierownikiem duchowym lub w odpowiedniej wspólnocie modlitewnej.

## 8. Owoce modlitwy

Owocem wiernej praktyki Modlitwy Jezusowej jest wewnętrzny pokój, głębsze doświadczenie miłości Boga, oczyszczenie serca z namiętności oraz coraz pełniejsze zjednoczenie z Chrystusem. Modlitwa ta otwiera serce na działanie Ducha Świętego i prowadzi do postawy prostoty, pokory i miłości wobec bliźnich.

## Podsumowanie

Modlitwa Jezusowa to praktyka zakorzeniona w Ewangelii i tradycji Ojców pustyni. Choć prosta w formie, prowadzi do coraz głębszego zjednoczenia z Bogiem. Z czasem, dzięki działaniu Ducha Świętego, staje się modlitwą nieustanną.

# Medytacja siedząca w modlitwie Jezusowej

## 1. Cel i istota

Medytacja siedząca jest pomocą w praktykowaniu modlitwy Jezusowej. Ułatwia skupienie, trwanie w Bożej obecności oraz pełne, świadome uczestnictwo – ciałem i duchem – w modlitwie. Celem nie jest technika, ale relacja z Chrystusem, Zbawicielem, do którego modlitwa jest kierowana.

## 2. Postawa ciała – trzy podstawowe zasady

- Bezruch – ciało pozostaje stabilne, nie porusza się w trakcie modlitwy.
- Wyprostowany kręgosłup – umożliwia spokojny oddech i sprzyja koncentracji.
- Skupienie – cała postawa ciała wyraża czujność i otwarcie na obecność Boga.

## 3. Wybór pozycji siedzącej

Każdy powinien wybrać pozycję odpowiednią dla siebie – taką, która umożliwia wytrwałą i spokojną modlitwę.

### a) Siedzenie na poduszce

- Miednica lekko pochylona do przodu, by ułatwić oddech przeponowy.
- Głowa w pionie.
- Kolana opierają się na podłodze.
- Dłonie na kolanach lub złożone.
- Oczy mogą być otwarte lub lekko przymknięte, patrzące przed siebie lub w podłogę, ale bez skupiania się na obrazie.

### b) Klęcznik

- Umieszczony na macie.
- Plecy proste, szyja wyprostowana.
- Równowaga i stabilność jak w pozycji na poduszce.

### c) Krzesło

- Uda i podudzia tworzą kąt prosty.
- Stopy płasko na ziemi.
- Nie opierać się – oparcie może prowadzić do zaśnięcia.
- Plecy i szyja proste, ramiona rozluźnione.

## 4. Rola ciała w modlitwie

Ciało i dusza razem stają przed Bogiem – nie można ich rozdzielać. Jak pisze św. Marek Eremita: „Duch nie może się wyciszyć, pomijając sprawy ciała”. Dlatego świadoma postawa ciała wspiera duchowe skupienie i obecność w modlitwie.

## 5. Oddech

- Oddech jest naturalnym narzędziem, które pomaga:

- • zakotwiczyć się w chwili obecnej,
- • zrelaksować ciało,
- • wspierać czujność i świadomość.
- Oddychamy przeponowo, swobodnie, bez wysiłku.
- Oddech może towarzyszyć modlitwie Jezusowej, ale nie jest jej istotą. Najważniejsze jest skierowanie serca ku Chrystusowi.
- Hezychiusz z Synaju nauczał: „Niech modlitwa Jezusa przylgnie do twego oddechu (...), a duchowa uwaga zjednoczy się z modlitwą i pozostanie w tobie na zawsze."

## 6. Świadomość i przytomność

- Modlitwa Jezusowa ma sens tylko wtedy, gdy jesteśmy:
- • obecni w teraźniejszości,
- • świadomi tego, co czynimy,
- • zanurzeni w Bożej obecności.
- Nie chodzi o doznania, wyobrażenia czy przeżycia – lecz o czyste trwanie przy Jezusie.

## Podsumowanie

Medytacja siedząca w modlitwie Jezusowej to droga prostoty i obecności. Poprzez odpowiednią postawę, skupienie i spokojny oddech:
• ułatwiamy modlitwę serca,
• zachowujemy czujność,
• wchodzimy w głębszą relację z Bogiem.
Najważniejsze jednak pozostaje Imię Jezus, wypowiadane z wiarą i miłością. To modlitwa do Osoby, a nie technika. Ciało i oddech są jedynie pomocą w tej modlitewnej wędrówce ku Bogu.

# Pokłony w modlitwie Jezusowej

## 1. Czym są pokłony?

- Pokłony to zewnętrzne gesty modlitewne, znane z liturgii i tradycji monastycznej, wyrażające:
- • adorację Boga,
- • prośbę o miłosierdzie i przebaczenie,
- • duchową pokutę i uniżenie.
- W kontekście modlitwy Jezusowej, pokłony pogłębiają jej duchowy wymiar i angażują całego człowieka – duszę i ciało – w spotkanie z Bogiem.
- Słowo pokłon bywa też zastępowane terminem metania – z gr. metanoia, oznaczającego zmianę myślenia, nawrócenie.

## 2. Rodzaje pokłonów

### a) Wielki (duży) pokłon

- 1. Zaczyna się znakiem krzyża i wypowiedzeniem: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży...”
- 2. W ciszy pochyla się do ziemi, klękając i dotykając czołem maty przy wyciągniętych dłoniach.
- 3. Będąc w tej pozycji, wypowiada się: „...zmiłuj się nade mną, grzesznikiem.”

### b) Mały pokłon

- 1. Także zaczyna się od znaku krzyża i słów: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży...”
- 2. Następuje głęboki skłon, podczas którego prawą dłonią dotyka się maty lub podłogi.
- 3. Wypowiada się: „...zmiłuj się nade mną, grzesznikiem.”

## 3. Pokłony w tradycji Kościoła

- Pokłony są znane od czasów biblijnych:
- • W Starym i Nowym Testamencie spotykamy gesty padania na twarz jako wyraz czci wobec Boga lub ważnej osoby.
- • W tradycji monastycznej, zwłaszcza w Kościele Wschodnim, stanowią nieodłączny element codziennej modlitwy.

## 4. Rola ciała w modlitwie

Modlitwa Jezusowa – podobnie jak liturgia – angażuje nie tylko duszę, ale i ciało. Pokłony są jednym z najbardziej wyrazistych gestów, przez które:
• adorujemy Boga,
• wyrażamy pokorę i żal za grzechy,
• uczestniczymy całym sobą w modlitwie.
Jak podkreśla tradycja chrześcijańska:
„Człowiek nie tyle ma ciało, co jest ciałem – to przez nie żyje, kocha, wierzy, modli się. Ciało jest miejscem, gdzie słowa wiary stają się gestami wiary.”

Dlatego pokłony nie są dodatkiem, ale pełnoprawną formą modlitwy, w której ciało staje się „miejscem celebracji Boga”.

## 5. Duchowy sens pokłonów

- Pokłony pomagają:
- • wejść w postawę uniżenia i skruchy,
- • pogłębić czujność serca i świadomość obecności Boga,
- • przeżywać modlitwę w prawdzie o sobie – grzeszniku szukającym miłosierdzia.

## Podsumowanie

Pokłony to modlitwa ciałem, zakorzeniona w Biblii, liturgii i duchowości monastycznej. W modlitwie Jezusowej pomagają:
• trwać w pokorze,
• oddawać chwałę Bogu,
• angażować się w modlitwę całym sobą.
Są cichym, głębokim gestem adoracji, skruchy i przemiany serca – metanoią.

# Literatura podstawowa – Modlitwa Jezusowa i duchowość hezychastyczna

## 📖 Teksty źródłowe i klasyka duchowości

1. Filokalia, t. 1, Wyd. Tyniec, Kraków 2023.

2. Chmura niewiedzy, Wyd. Tyniec, Kraków 2003.

3. Opowieści pielgrzyma. Szczere opowieści pielgrzyma poświęcone duchowemu ojcu, Wyd. Tyniec, Kraków 2011.

4. Kasjan J., Rozmowy o modlitwie. Rozmowy IX i X z Abba Izaakiem, Wyd. Tyniec, Kraków 2003.

5. Mnich Kościoła Wschodniego, Modlitwa Jezusowa. Jej początek, rozwój i praktyka w tradycji bizantyńsko-słowiańskiej, tłum. S. Hiżycki, Wyd. Tyniec, Kraków 2015.

## 📓 Wprowadzenia i opracowania duchowe

6. Bunge G., Gliniane naczynia. Praktyka osobistej modlitwy według tradycji świętych Ojców, Wyd. Tyniec, Kraków 2011.

7. Guillaumont A., Pałacem Chrystusa jest serce. Szkice o modlitwie Jezusowej, Wyd. Tyniec, Kraków 2017.

8. Hiżycki S., Modlitwa Jezusowa. Bardzo krótkie wprowadzenie, Wyd. Tyniec, Kraków 2016.

9. Koniecko B., Modlitwa Jezusowa. Przewodnik po rekolekcjach „Oddychać Imieniem", Wyd. Tyniec, Kraków 2019.

10. Leśniewski K., „Nie potrzebują lekarza zdrowi…". Hezychastyczna metoda uzdrawiania człowieka, Lublin 2006.

11. Leloup J.-Y., Słowa z Góry Athos. Duchowość mnichów z Góry Athos, Wyd. Tyniec, Kraków 2012.

12. Naumowicz J., Nowa Filokalia. Droga do modlitwy serca, Kraków 2020.

13. Nawara M., Oddychać Imieniem. O medytacji chrześcijańskiej, Poznań 2017.

14. Stinissen W., Mnich Prawosławny, Imię Jezus jest w tobie. O modlitwie nieustannej, Poznań 2002.

15. Szyran J., Traktat o modlitwie Jezusowej, Kraków 2020.

## Materiały multimedialne – Filmy o ciszy, modlitwie i kontemplacji (YouTube)

W poszukiwaniu ciszy w Opactwie Benedyktynów w Tyńcu:
https://www.youtube.com/watch?v=72u2PWIZFEs

ks. Andrzej Muszala – Modlitwa w ciszy – 1. Wprowadzenie:
https://www.youtube.com/watch?v=-RHv5OMFbmQ

ks. Andrzej Muszala – Modlitwa w ciszy – 4. Stanięcie w …:
https://www.youtube.com/watch?v=ei3Ise_ud6M

Modlitwa kontemplacyjna. Jak zacząć?: https://www.youtube.com/watch?v=oCXS69HT84s

Kontemplacja – Fundament modlitwy | cz. 5:
https://www.youtube.com/watch?v=KM2jozwWGus

Modlitwa ciszy. Jak być z Bogiem bez słów?:
https://www.youtube.com/watch?v=Gcc39PRgEkE

Jak się modlić kontemplatywnie?: https://www.youtube.com/watch?v=IkQm00KPkCw

Wejść w noc kontemplacji – Monika i Marcin Gajdowie:
https://www.youtube.com/watch?v=MIVtvjm7s5Y